

Febrero 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3 Cal. 678 H.C. 92 Lip. 22 Prot. 23 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada Yogur de sabores 	4 Cal. 710 H.C. 75 Lip. 29 Prot. 37 Alubias blancas con verduras Merluza a la donostiarra Fruta de temporada	5 Cal. 887 H.C. 104 Lip. 25 Prot. 65 Arroz con tomate Pollo estofado Yogur bebible de sabores 	6 Cal. 669 H.C. 78 Lip. 23 Prot. 12 Puré de calabaza Pernil rebozado con ensalada Fruta de temporada	7 Cal. 618 H.C. 72 Lip. 20 Prot. 38 Lentejas guisadas Pescado fresco (según mercado) al horno con limón Fruta de temporada
10 Cal. 841 H.C. 70 Lip. 49 Prot. 34 Puré de verduras Albóndigas de ternera en salsa de verduras Natillas de vainilla 	11 Cal. 719 H.C. 79 Lip. 26 Prot. 44 Garbanzos con chorizo Atún/Bacalao en salsa de tomate Fruta de temporada	12 Cal. 663 H.C. 62 Lip. 33 Prot. 30 Vainas con refrito Salchichas con champis Yogur natural 	13 Cal. 721 H.C. 69 Lip. 29 Prot. 48 Sopa con fideos Pechuga de pollo rebozada con tomate laminado Fruta de temporada	14 Cal. 570 H.C. 71 Lip. 22 Prot. 21 Alubias blancas guisadas Ensalada mixta Fruta de temporada
17 Cal. 606 H.C. 79 Lip. 25 Prot. 18 Puerros con patatas Croquetas de jamón con ensalada Yogur natural 	18 Cal. 817 H.C. 101 Lip. 34 Prot. 30 Arroz con tomate Cabezada de cerdo rebozada con champiñones Fruta de temporada	19 Cal. 601 H.C. 66 Lip. 21 Prot. 35 Menestra de verduras Guiso de ternera con verduras Yogur de sabores 	20 Cal. 754 H.C. 71 Lip. 24 Prot. 59 Alubias rojas con verduras Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	21 Cal. 708 H.C. 87 Lip. 26 Prot. 31 Macarrones con tomate y queso Merluza al horno en su jugo Fruta de temporada
24	25 Cal. 727 H.C. 77 Lip. 34 Prot. 30 Lentejas guisadas Bocaditos de pollo con lechuga Fruta de temporada	26 Cal. 658 H.C. 64 Lip. 20 Prot. 17 Brócoli con refrito de ajo Tortilla de patata en salsa de tomate Yogur bebible natural 	27 Cal. 831 H.C. 94 Lip. 36 Prot. 34 Macarrones a la napolitana Lomo de cerdo rebozado con ensalada Fruta de temporada	28 Cal. 583 H.C. 68 Lip. 20 Prot. 35 Puré 4 verduras Bacalao al horno con mahonesa Fruta de temporada

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES
NO COMEMOS PROTEÍNA
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.